

<便秘は心身によろしくない>

便秘になると人知れず気がかりが増えストレスが溜まる。便秘は日常生活の質（QOL）を下げるだけでなく、寿命も縮めてしまうそうだ。便秘による腹痛・腹部膨満感・肩こりなどで食欲が低下、栄養状態悪化による諸機能落ちの悪循環に陥り、心筋梗塞や脳卒中、寝たきりなどのリスクが高まるし、肌などの調子の悪化も招くと考えられている。

女性は慢性の便秘に悩む人が多い。それは、女性ホルモンの一つである黄体ホルモンに大腸蠕動運動を抑える働きがあって、その分泌量が増す月経前は便秘になり易いからだ。

便秘になると、温かい腸の中に便が長く留まることで腐敗が進んで悪玉菌が増え、悪臭を放ったり有害物質を作り出したりするので、心身にとって色々な面によくない。

また、アメリカ・メイヨー医科大学の研究報告によれば、便秘のある人はない人に比べて15年後の生存率が低いという結果を得たと言う。

一般的な便秘症ではなく、別の疾患により便秘が起こっている場合もある。例えば、大腸癌や腸閉塞に伴って生じる器質的疾患に伴う便秘や、糖尿病・甲状腺機能低下症やパーキンソン病に伴って生じる症候性便秘、高齢者医療において問題となる薬剤性便秘などがあり、当然のこととしてこれらはその原因となる疾患の治療、薬剤変更や服用中止等も併行して行うことが必要となる。

私は50歳の頃、便秘の延長線上にあると言われる切れ痔、いぼ痔が出来て一時困った。TVコマーシャルで有名になった天藤製薬のボラギノール座薬を使ったりしたが治らず、ビタミンE製剤を服用し、殺菌軟膏を塗ったらかなり治まった。そんな中、自宅トイレにウォッシュレットを設置して肛門付近を洗浄し清潔に保つことが出来るようになって以降は、痔の悩みからスッキリ卒業できた。ウォッシュレット様々である。

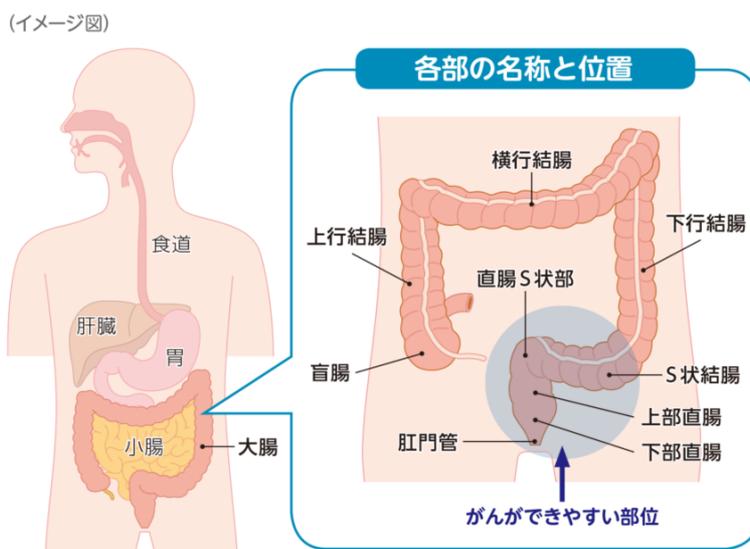


図. 消化器と大腸の概略図 (Yahoo 画像庫より引用)

<大腸の構造と機能>

大腸は右図の様な構造で、小腸から続く長さ1.5~2mほどの消化器である。消化・栄養吸収機能はほぼなく、専ら小腸から送られてきた粥状の消化残渣から水分やミネラル等を吸収し、固形化した便を蠕動運動（ぜんどううんどう；芋虫の動き）で直腸（長さ15~20cm）→肛門へ運ぶ働きがある。通常、直腸付近~直腸にまで便が達すると徐々に便意が高まる。

<便秘の分類> *令和4年1月5日放送の「ためしてガッテン」で用いられた分類

- a) **大腸通過遅延型**：大腸の蠕動運動が弱まって便の前送りが上手く行われなくなり、排便回数・量が減るタイプで、高齢者によく見られる。
- b) **排便困難型**：便が直腸まで来ているのにスムーズに排便できないタイプ。
便が硬くて出にくいこと、排便に関係した筋肉が弱まっていること、が原因。
- c) **過敏性腸症候群型**：心配事などによる精神的ストレスが原因で大腸の筋肉を痙攣させ腹痛を起こし、便の直腸への移動を障害するタイプ。

<便秘の原因>

- ① 大腸の蠕動運動が女性月経ホルモン、老化や病気により弱くなっている。
- ② 食物中に植物繊維などの大腸刺激物質が少なく腸の蠕動運動が弱い。
- ③ 食物中に粘液物質（ヌルヌルしたもの）が少なく便の動きが悪い。
- ④ 便の水分が大腸で吸収されて固くなり、腸内で詰まることがある。
 - ⑤水分摂取量が少ないと便が固くなりやすい。
 - ⑥生活・食事が不規則である上、生活の中に心身活動が低調である。
 - ⑦ 排便に関係する恥骨大腸筋～腹筋の弱まる。
 - ⑧ 精神的ストレスにより分泌される副腎皮質ホルモンが大腸蠕動運動を混乱させる。

但し、便秘の原因は生活環境、食事、心身の状態、活動状況は人によって違うから、人が便秘に良いと言う方法が必ずしも自分に有効とは限らない。

<便秘対処のポイント>

- 1) 大腸を刺激して蠕動運動（尺取り虫の動き）を活発にする。 → 食事・薬・サプリ
 - 2) 大腸での水分吸収を抑制して便を増量し、動きやすくする。 → 食事・薬
 - 3) 食事以外でも水分を度々摂る → 便を柔らかく保ち大腸内で動きやすくする。
 - 4) 規則正しい生活を送り、種々の活動を通して心身の緊張と緩和を生活に取り入れる。
 - 5) 排便に直接関係する筋の強化 → 腹筋・下腹部筋・肛門筋を鍛える。
 - 6) 心身的ストレスの除去 → 医師による丁寧な説明・薬
- * 1～4を単独でやるよりも、並行してやった方が効果が高いと思われる。

一日の中で仕事・スポーツ・趣味・奉仕・地域活動・会話などにより心身の「緊張と緩和」が度々あること、が便秘防止に大切だと言われている。例えば、起床～朝食後、出勤・通学前、スポーツの試合前、学校の試験の前のような「緊張と緩和」の狭間で大腸の蠕動運動が起こると私は思っている。宿便5～7日で黄信号、それ以上だと赤信号である。

<薬物～サプリ療法>

医師処方薬・市販薬・サプリは概ね生薬由来で大腸蠕動運動を促すものが多い。よく知られた医薬品・サプリは、プルゼニド、マグミット（酸化マグネシウム）、レシカルボン坐薬、大建中湯、美爽煌茶、あじかん焙煎ごぼう茶、コーラック、健のう丸、浣腸、などである。私の経験ではマグミット、美爽煌茶、あじかん焙煎ごぼう茶は1週間ほど飲んだが全く効果はなく、大建中湯は病気入院中の病院食では効いたが、家庭食では便は柔らかくなるが積極的な便意が起きず効かなかった。

<食事療法>

きのこ、豆類、野菜全般、果物、海藻、エビ、カニなどの食物中の水に不溶性食物繊維や固形の難消化物（こんにやく、きのこ、煎りごま、海藻）は消化されずに便中に残って大腸壁に物理的な刺激を与えて蠕動運動を促がし、また水を含んで膨張することで便の量を増やすことで便を出しやすくする。

野菜や果物、こんにやくの原料、昆布など海藻のヌルヌル物質、穀物デンプン、ゼラチン、コラーゲンなどの難消化性の水溶性食物高分子は、水に溶けるとゲル状・ゼリー状・ヌルヌル状になるのが特徴で、水分を保持する力が強いため、便の体積を増やして動かし易くする。納豆、芋、モロヘイヤ、アロエ、オクラ、ツルムラサキなどのヌルヌル食物・野菜もよい。

これらに加えて筆者は、これらのヌルヌルの水溶性食物繊維は便から大腸が水分を奪うことを妨げ、便を適度に柔らかく滑り易く保つことによって大腸内での便の移動を容易にし、結果的に便秘を防いでいると考えている。単にコップ一杯の氷水や冷たい牛乳を飲むだけで便意を覚えると言う人もいる。

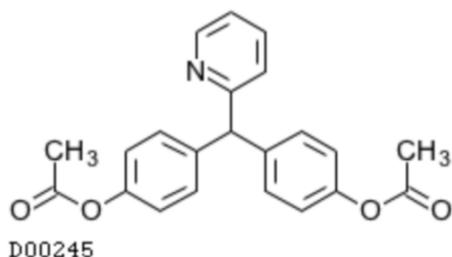
<我家で現在実践している便秘解消法>

私の便秘対策：

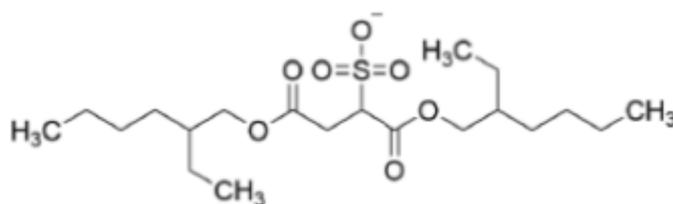
夕食後「健のう丸」（生薬系丸薬）を6～7粒をほぼ毎日飲む。この効き目は蠕動運動の促進だと思われるが、連続して数年飲むと習慣性が現れて用量が暫増し困った。それで「コーラック」に切り替えた所中々良好であった。

健のう丸：ダイオウ末、アロエ末、センナエキス末を成分とする。丹平製薬が製造・販売の伝統薬。1200粒（2700円；約半年分）、540粒（1800円；約2.5か月分；ネット販売又は薬局で取寄せ）。便秘の程度により服用量を増減（体重63Kgの私の場合通常6粒服用、症状に応じ1～2粒増量）。

コーラック：コーラックは大正製薬製造・販売の第2類医薬品で、ビスコジル（Bisacodyl）を主成分とする錠剤型医薬品60錠（932円）である。大人は3～4日おきに2錠を就寝6時間程前に服用すると翌朝やや腹痛を催す蠕動運動を伴う便意を催す。ビスコジルは大腸の脱水能力をも抑えるので便の排出は比較的スムーズである。コーラックII 120錠1,439円という市販品はビスコジルに加えてジオクチルソジウムスルホサクシネート（DSS）という「大腸便に水分を与える」成分も含まれていると言う。



ビスコジル Bisacodyl



ジオクチルソジウムスルホサクシネート DSS)